IDEI ȘI REȚETE PENTRU UN GRĂTAR GUSTOS

o carte de bucate gustos.ro

Cuprins

Articole

Reguli generale pentru un gratar reusit.....3

Cum prepari la gratar felurite legume 5

Fructele la gratar - aperitiv, garnitura sau desert 7

Retete

Costite chinezesti de porc la gratar.....8

Souvlaki – frigarui grecesti marinate.....9

Frigarui de porc cu sos de lamaie si usturoi.....10

Frigarui de pui picante.....11

Muschiulet de porc marinat si salsa cu ananas.....12

Crap la gratar cu sos de iaurt si usturoi.....14

Somon la gratar.....15

Piersici la gratar cu inghetata de vanilie si sirop de caramel cu nuci..16

Reguli generale pentru un gratar reusit

Vorbind strict despre gatitul la gratar, acesta se face prin plasarea mancarii direct la peste foc. In vechime, aceasta insemna un foc si ceva care sa tina carnea astfel incat sa nu cada in el. Astazi avem variante mai complexe, de la gratare de 40 de lei, pana la gratare de zeci de mii de lei. Sunt o sumedenie de variante mai mult sau mai putin sofisticate, dar regulile de baza raman aceleasi, asa ca nu conteaza ce tip de gratar ai.

Timpul necesar

Pentru fasii subtiri de carne si preparate de mici dimensiuni precum frigarui, fripturi, cotlete, hamburgeri si hot-dogs, este bine sa porniti focul tare si sa nu lasati mult pe gratar. Aceasta inseamna ca trebuie sa stai pe langa gratar si, mai ales, pe langa mancare, pentru ca se gateste foarte repede si trebuie supravegheata. Ca sa va dati seama cat de puternic este focul si caldura pe care o degaja, puneti mana deasupra focului si incepeti sa numarati pana ce caldura devine insuportabila, daca dureaza:

- 5 secunde – focul este slab
- 4 secunde – focul este mediu
- 3 secunde - focul este mediu-puternic
- 2 secunde – focul este puternic
- 1 secunda – focul este extrem de puternic

Metoda aceasta este valabila pentru gratar cu gaz sau carbuni. Cand gatiti la foc fierbinte si rapid, focul trebuie sa fie puternic.

Este un mit acela ca nu ar trebui sa intorci frecvent mancarea pe gratar. Intoarceti friptura atunci cand este necesar. Este bine sa si mutati felurile de mancare de pe gratar, folositi tot spatiul de care aveti nevoie, daca mutati bucatile de carne pe o alta parte a gratarului, urmele de gratar se vor vedea mai frumos.

Fierbinte si rapid nu este cea mai buna metoda pentru toate tipurile de preparate. Pestele, puiul, legumele si fructele se gatesc mai bine la temperaturi mici. Focul mediu este de dorit pentru acest tip de mancaruri. Tot trebuie sa supravegheati aceste preparate, dar le va lua putin ami mult sa se faca din pricina temperaturii scazute.

Prepararea indirecta a gratarului este atunci cand ai mancarea pe o parte si carbunii pe cealalta parte. Este un fel de copt, insa trebuie sa aprinzi carbunii, deci este mai interesant asa. Folosesti gatirea indirecta pentru bucati mari, precum un pui intreg, fripturi mai mari, bucati intregi de coaste si orice alta mancare ce necesita un timp mai mare de gatire pentru a se gati si in interior.

Cand este facuta carnea? Acesta este secretul in arta de a prepara gratarul. Exista sfaturi despre cat timp sa lasi anumite carnuri la gratar, adevarul e ca a sti cand este facuta carnea este o provocare. Ce trebuie sa retineti sunt doua reguli pentru un gratar reusit.

1. Poti gati mai mult, insa nu poti gati mai putin. Ceea ce ne duce la...
2. Trebuie sa verifici, experienta este cea mai buna metoda de a sti cand este facuta, dar un termometru special este necesar pentru a verifica.

Aceste chestiuni de baza va vor ajuta sa invatati sa gatiti. Pentru tehnici de baza pentru gatit, amintiti-va de urmatoarele reguli:

- **Regula 1:** Pastrati intotdeauna curat gratarul pentru a preveni lipirea.
- **Regula 2:** Dati cu ulei pe mancare, nu pe gratar. Uleiul arde si se evapora la temperaturi mari asa ca nu are rost sa dati cu ulei pe gratar.
- **Regula 3:** Intotdeauna luati-va o marja buna de timp, nu-i lasati pe cei din familie sau pe invitati sa astepte.
- **Regula 4:** Fiti atenti la ceea ce este pe gratar, ca sa nu se arda.
- **Regula 5:** Nu folositi sticlute de apa cu spray pentru a controla flacarile care se tasnesc uneori din gratar. Acestea sunt cauzate de prea multa grasime si caldura. Taiati excesul de carne, iar atunci cand intoarceti carnea, mutati-o pe alta parte a gratarului.
- **Regula 6:** Nu adaugati sosuri indulcite sau marinate la carne sau pe gratar, acestea provoca arsuri preparatelor.
- **Regula 7:** Tineti gratarul departe de lucruri usor inflamabile precum lichid de aprindere, garduri, casa etc.
- **Regula 8:** Condimentati mancarea cu cateva ore inainte de a o pune pe gratar, aceasta face ca aroma sa intre in mancare.
- **Regula 9:** Folositi instrumentele potrivite pentru gratar.
- **Regula 10:** Puneti carnea gatita pe o farfurie curata.

Acestea fiind spuse, nu va ramane decat sa va apucati de un gratar „ca la carte”.

Cum prepari la gratar felurite legume

Sa pregatesti legumele la gratar este usor si este de mirare ca nu sunt mai multi oameni care sa pregateasca aceste legume la gratar. Regula generala este aceea de a taia legumele in bucati care se vor gati usor si uniform.

Toate bucatile ar trebui sa aiba grosimea nu mai mare de 2,5 cm. Inainte de a le pune pe gratar, inmuiati legumele in apa rece pentru 30 de minute pentru ca acestea sa nu se usuce. Uscati legumele, apoi ungeti usor cu o pensula pentru a preveni lipirea de gratar. Nu gatiti prea mult legumele si veti descoperi ca aceste legume la gratar sunt minunate. Daca vreti sa pregatiti la gratar legume de mai mici dimensiuni, puteti folosi un gratar sau un cos special (precum grill-ul de peste), ca sa nu ajunga in foc.

Aceasta lista de legume va va ajuta sa sa va deschida apetitul pentru legume la gratar.

Ardei gras: Taiati pe jumatate ardeiul, indepartati cotorul si semintele. Ungeti cu ulei si puneti pe ratar, lasati 2-3 minute pe fiecare parte.

Ardei iute: Ungeti cu ulei si puneti ardeii intregi pe gratar, lasati 2-3 minute pe fiecare parte. Pentru a reduce din iuteala, indepartati semintele ardeiului.

Porumb pe stiulete: Trageti cojile de pe stiuletele de porumb pana la cotor, dar nu le indepartati. Indepartati matasea. Puneti in apa rece pentru 30 de minute, uscati si ungeti cu unt. Impaturiti cojile inapoi si legati sau rasuciti la capat, ca sa stea stranse. Puenti pe gratar pentru 5-7 minute si mai intoarceti pentru a evita arderea.
Dovlecei si bostan: Taiati in felii de 1-1,5 cm, ungeti cu ulei si puneti pe gratar pentru 2-3 minute pe fiecare parte. Bostanii mici pot fi taiati pe jumatate si pregatite aceste jumatati pe gratar.

gustos.ro
Carte de bucate
IDEI ȘI REȚETE PENTRU UN GRĂTAR GUSTOS

Sparanghel: Taiati capetele tulpinilor. Inmuiati pentru 30 de minute – 1 ora in apa rece. Uscati si ungeti cu ulei, apoi puneti pe gratar, intorcand din minut in minut. Sparabghelul este gata atunci cand varful incepe sa devina maroniu. Puteti sa adaugati mai multa aroma la sparanghel prin adaugarea de ulei de susan la uleiul de masline cu care il ungeti.

Vinete: Taiati felii pe lungime pentru vinetele mai mici si rondele pentru cele mai mari. Puneti in apa pentru 30 de minute, uscati si ungeti cu ulei, apoi lasati 2-3 minute la gratar.

Usturoi: Luati capatani de usturoi si taiati partea de radacina. Ungeti cu ulei de masline si plasati cu partea taiata in jos pe gratar. Lasati bulbul de usturoi pentru aproximativ 10 minute sau pana ce coaja s-a rumenit.

Ciuperci: Curatati de pamant si uscati-le. Ungeti cu ulei si puneti pe gratar: 4-5 minute pentru ciuperci mai mici si 6-8 minute pentru cele mai mari. Pentru ciupercile mai mici puteti folosi un grilaj ca pentru peste.

Ceapa: Decojiti ceapa si taiati pe orizontala in felii de 1-1,5 cm. Ungeti cu ulei si lasati pe gratar pentru 3-4 minute.

Cartofi: Sunt multe modalitati de a pregati la gratar cartofii. Ii poti prepara intregi pentru cei copti sau ii poti taia felii ori wedges, unge cu ulei si gati pana ce se rumenesc. Ii mai poti impaturi in folie de aluminiu si lasi pe gratar pentru 35-40 de minute, intorcandu-i ocazional.

Rosii: Taiati in doua, ungeti cu putin ulei si lasati la gratar cu partea taiata in jos pentru 2-3 minute.

gustos.ro
Carte de bucate
IDEI ȘI REȚETE PENTRU UN GRĂTAR GUSTOS

Fructele la gratar - aperitiv, garnitura sau desert

Fructele sunt perfecte pentru gratar pentru ca sunt foarte usor de preparat. Fructele contin multa apa si zahar, iar prin prepararea la gratar puteti concentra aromele prin reducerea catitatii de apa si caramelizarii zaharurilor naturale. Procesul este foarte simplu, iti trebuie fructe feliate, apa si ulei pentru a pregati cele mai simple fructe la gratar. Astfel vei obtine un aperitiv, o garnitura sau un desert foarte simplu si rapid.

Fructele tari precum merele, perele si ananasul sunt cel mai usor de pregatit la gratar pentru isi pastreaza forma si textura in timpul gatirii. Fructele mai moi precum piersicile, nectarinele, prunele si mango devin si mai moi daca sunt gatite prea mult. Cu aceste fructe va trebui sa fiti mai atenti, oricum, este bine sa alegeti fructe proaspete care mai au doar putin pana sa fie perfect coapte, aveti nevoie de fructe suficient de solide pentru a-si mentine forma si textura pe gratar.

Cu multe dintre fructe este suficient sa le taiati in doua si sa le puneti pe gratar. Bananele se taie in doua pe lungime (lasati coaja pentru a tine mai bine fructul), iar merele, perele si fructele similare se taie pe jumatate si se scot semintele/samburii si miezul. De obicei, la cele mai multe fructe se lasa coaja pentru ca aceasta sa le ajute sa-si mentina forma, chiar daca mancati sau nu coaja. Fructele mai mari si citricile ar trebui taiate in felii pentru a expune pulpa la flacara gratarului.

Dupa ce ati taiat fructul, puneti-l in apa pentru a mari cantitatea de lichid din interiorul fructelor, astfel incat se vor mentine suculente pe gratar. Folositi suficienta apa rece pentru a acoperi complet fructele si adaugati 1 lingurita de suc de lamaie la fiecare cana de apa pentru a-si pastra culoarea. Lasati fructele in apa aproximativ 20-30 de minute. Puteti adauga si gheata pentru a pastra apa rece. Cel mai bine este sa le preparati la foc mediu si pe un gratar foarte curat. Altfel fructele gustul fructelor se va modifica de la ultima friptura facuta pe gratar. Ca sa nu se lipeasca, ungeti-le cu putin unt (uleiul de masline sau alte uleiuri schimba gustul fructelor).

Pentru a da si mai mult gust fructelor, incercati sa adaugati mirodenii la apa in care tineti fructele. Puneti un baton de scortisoara in bolul cu apa pentru mere ca sa ii potenteze aroma, sau nucsoara, cuisoare, ghimbir la untul topit folosit pentru a unge fructele. Pentru ca fructele au de obicei un continut mare de zaharuri, nu mai este necesar sa adaugi zahar in plus. Daca totusi vreti sa fie mai dulce, puteti presara zahar brun peste fructe, dar aveti grija ca zaharurile ard repede si foarte usor. Ca sa dati si mai multa savoare la fructele de pe gratar, incercati sa le marinati intr-o combinatie din condimentele voastre preferate si alcool. Un amestec de rom, zahar brun, scortisoara si nucsoara va face ca feliile de ananas sa fie cu totul speciale, mai ales daca sunt insotite de niste inghetata cu vanilie. Aveti grija cand le puneti pe gratar, pentru ca romul se poate flamba, insa cu siguranta aceasta ii va impresiona pe invitati.

gustos.ro
Carte de bucate
IDEI ȘI REȚETE PENTRU UN GRĂTAR GUSTOS

Costite chinezesti de porc la gratar

Este o reteta foarte raspandita in zona de sud a Chinei, un fel de mancare delicios pregatit de bucatarii chinezi cu mare grija si rabdare. Specific acestei retete este sosul care compune marinada pentru carne, un sos inchis la culoare, dulce usor picant si foarte aromat.

Ingrediente:

- 4 costite de porc
- 5 lingurite de miere
- 4 linguri sos de soia light
- 4 linguri de sos de soia dark
- 2 lingurite sos hoisin
- 1 lingurita amestec chinezesc 5 spice
- 2 lingurite vin de orez
- 1 lingurita piper alb
- 2 lingurite ulei de susan
- 2 catei de usturoi

Mod de preparare:

Amestecam bine de tot toate ingredientele pentru marinada, adaugand uleiul de susan si usturoiul la sfarsit. Vom obtine un sos inchis la culoare si destul de gros. Marinam costitele in acest sos pentru 5 ore, lasandu-le la frigider.

Le scoatem din marinada si le punem pe gratarul incins. Dupa 15 minute intoarcem costitele pe cealalta parte avand grija sa le ungem mereu cu sosul ramas. Vom repeta operatiunea pana ce terminam tot sosul. In total, va dura cam 1 ora.

Scoatem costitele pe o platou si le servim alaturi de sos de soia amestecat cu usturoi pisat si ceapa verde.

Autor: Andreea Juganaru (AndreeaChinesefood.blogspot.com)

gustos.ro Carte de bucate

IDEI ȘI REȚETE PENTRU UN GRĂTAR GUSTOS

Souvlaki – frigarui grecesti marinate

Unul dintre cele mai populare feluri de mancare din Grecia, souvlaki sau souvlakia inseamna frigarui din carne de porc, miel, vita sau peste (peste-spada, de preferinta), fara legume de cele mai multe ori, rumenite apetisant pe gratar. Ceea ce le deosebeste de restul frigaruilor este procesul de marinare intr-un sos din zeama de lamaie, ulei de masline, ierburi si, eventual, vin. Carnea devine astfel mai frageda si mai suculenta. Iar pentru ca desfatarea sa fie completa, souvlaki se acompaniaza cu un tzatziki racoritor.

Va propun, in cele ce urmeaza, souvlaki din carne de pui, servite pe un pat de ceapa rosie si “imbaiate” in sos, o combinatie delicioasa pe care am intalnit-o, insa, doar in partea de nord a Greciei, in special in tavernele frecventate de localnici. Marinarea frigaruilor se "executa" acasa, astfel incat doar sa le puneti pe gratar la momentul oportun. In ceea ce priveste condimentele pentru souvlaki, eu am folosit un amestec cumparat din magazinele grecesti, cuprinzand oregano, maghiran, praf de ceapa deshidrata, boia de ardei si chimion.

Ingrediente (pentru 4 portii):
- piept de pui 425 g
- ulei de masline 4 linguri
- lamaie 1 buc.
- vin alb 80 ml
- ceapa alba (pentru marinada) 1 buc. mica (40 g)
- sare, piper
- condimente 2 lingurite

Autor: Gurmandino.ro

Mod de preparare:

Taiati pieptul de pui in cuburi si puneti-l intr-un castron. Adaugati 2 linguri de ulei de masline, 2 linguri de zeama de lamaie, 40 ml de vin, ceapa alba taiata feliute, sare, piper si o lingurita de condimente. Amestecati bine, astfel incat carnea sa fie acoperita uniform. Puneti intr-o punga sau cutie care se inchide ermetic si bagati la frigider. Fiind vorba de pui, sunt suficiente pentru marinare 2-3 ore, dar daca folositi carne de porc, miel sau vita cel mai bine este sa lasati la marinat peste noapte. Inmuiati betele de frigarui in apa 25-30 de minute, dupa care infigeti bucatelele de carne.

Puneti frigaruile pe gratarul incins. In timp ce se fac frigaruile (nu uitati sa le intoarceti!), pregatiti sosul pentru imbaiat frigaruile, din restul de ulei de masline si vin, 2 linguri de zeama de lamaie, un pic de sare si de piper si o lingurita de ierburi. Serviti frigaruile pe un "pat" de ceapa rosie, stropite cu sos din belsug. Acompaniati-le, eventual, cu un tzatziki racoritor si cu lamaie.

gustos.ro
Carte de bucate
IDEI ȘI REȚETE PENTRU UN GRĂTAR GUSTOS

Frigarui de porc cu sos de lamaie si usturoi

Ingrediente:

vreo 10-12 coaste de porc

2 legaturi mari de usturoi verde

1 legatura de ceapa verde

1 legatura de lemongrass

1 lingura de miere

otet balsamic

ulei

un pahar mic de vin rosu

1 lamaie mare

un cubulet de unt

un pahar mic de iaurt

cateva linguri de zahar brun

condimente: sare, piper, cimbru, curry, praf de usturoi

cateva linguri de pesmet

Autor: Epure Mariana

Mod de preparare:

Se prepara o marinata din cateva linguri ulei, cateva linguri otet balsamic si un paharel de vin rosu.

Se condimenteaza cu cimbru, sare,curry si praf de usturoi. Se tin coastele intr-un vas nemetalic cateva ore acoperita cu folie alimentara.

Se scot coastele de porc din marinata, se tavalesc printr-un amestec de pesmet cu zahar brun si se prajesc in ulei incins.

Sosul de lamaie si usturoi:

Se amesteca zeama de la o lamaie(cu cat mai multa pulpa) cu cateva linguri de iaurt, o lingura de miere si un cub de unt topit.

Se condimenteaza cu sare, piper si la sfarsit se adauga o tocatura foarte fina si proaspata de frunze verzi de usturoi, arpagic si lemongrass.

se alege un platou mare alb pe care se aseaza in mijloc un cerc mare de sos de lamaie cu usturoi si apoi coastele se aseaza de jur imprejur pe rotund.

In mijloc se va aseja o floare exotica facuta asa: intr-o jumatate de cartof fiert sau o jumatate de rosie se infige in bat de frigaruie prin care s-a tras o impletitura de fire de usturoi verde care e despicat la varfuri ca niste petale albe iar in varf de tot se pune o jumatate de rosie mica.

gustos.ro Carte de bucate

IDEI ȘI REȚETE PENTRU UN GRĂTAR GUSTOS

Frigarui de pui picante

Ingrediente (pentru 8 frigarui):

750 gr piept pui

un ardei gras rosu (mare)

doua cepe

32 ciupercute mici (doar palaria)

Ingrediente pentru sosul picant:

100 ml ulei

100 gr mustar iute

1 lingura boia de ardei iute

sare

piper

Autor: Licuta Marin

Mod de preparare:

Taiem cubulete: pieptul de pui, ardeiul gras si ceapa (ceapa si ardeiul atat cat ne permite forma lor).

Luam cate un betisor pentru frigarui si incepem sa punem intr-o ordine dorita, ingredientele: ardeiul gras, ceapa,

ciupercuta, pieptul de pui si tot asa pana umplem betisorul. Procedam la fel cu toate betisoarele.

Facem un sos din: ulei, mustar, boia de ardei iute, sare si piper.

Ungem frigaruile cu acest sos, lasam 1/2 ora la rece si apoi le punem pe gratar. Frigem pe toate partile pana devin aurii.

Servim cu salata de sezon.

gustos.ro
Carte de bucate
IDEI ȘI REȚETE PENTRU UN GRĂTAR GUSTOS

Muschiulet de porc marinat & salsa cu ananas

Chiar daca este vara si cald, iar salatele de diferite feluri sunt la mare cinste, merge din cand in cand si cate o friptura, acompaniata insa de o garnitura lejera. Iar daca aveti chef de o bucata de carne de porc, trebuie sa incercati aceasta reteta! Este cu adevarat fabuloasa combinatia de muschiulet de porc marinat in sos de lamaie verde, usturoi, chimion si oregano si salsa usor picanta de legume coapte pe gratar, indulcita cu rondele de ananas.

De inspiratie mexicana, reteta cucereste si prin explozia de culori din farfurie si va garantez ca va “disparea” aproape instantaneu. Pentru marinarea muschiuletului de porc, folosim un “adobo”, adica o marinada cu suc de lamaie verde si oregano (merge foarte bine si oregano uscat).

Cat despre salsa, denumire generica pentru diferite “sosuri”, eventual picante, specifice bucatariei mexicane si celei central-americane, eu am folosit rondele de ananas in sirop light, pentru a nu fi excesiv de dulce. Daca aveti, puteti pune si cateva bucatele de ghimbir confiat.

Etapa marinarii muschiuletului se parcurge acasa, eventual in seara dinaintea iesirii la gratar. Salsa o veti pregati insa la fata locului, pentru ca legumele sa prinda gust de gratar cu carbune. Si, nu uitati, cand puneti muschiuletul pe gratar, stropiti-l din cand in cand cu marinada, pentru a nu se usca!

Acum, iata reteta...

Ingrediente (pentru 4 portii):

- muschiulet de porc 1 buc. (500 g)
- lime 2 buc.
- ananas rondele 200 g
- ardei gras rosu 1 buc. (180 g)
- ardei gras portocaliu/galben 1 buc. (180 g)
- ceapa rosie 2 buc. (190 g)
- ceapa verde 2-3 fire (65 g)
- usturoi 4 catei
- oregano uscat 1 lingurita cu varf
- chimion 1 lingurita rasa
- ulei de masline 3 linguri
- sare, piper
- sos chilli 1 lingura
- coriandru frunze 1 lingurita (ideal, proaspat)

Autor: Gurmandino.ro

Mod de preparare:

Curatati muschiuletul de porc de eventualele urme de grasime si de pielite. Asezati-l intr-o cutie care se inchide ermetic. Intr-un castronel, amestecati sucul de la o lamaie verde, usturoiul pisat, chimionul, oregano, un pic de sare si de piper. Adaugati o lingura de ulei, omogenizati si turnati peste muschiulet. Invartiti muschiuletul astfel incat sa fie acoperit uniform cu marinada. Puneti doua fire de ceapa verde, taiata rondele, pe langa muschiulet, acoperiti cu capacul si bagati in frigider pentru macar doua ore.

La gratar, dupa ce l-ati incins bine, bine, puneti muschiuletul intr-o parte, iar in partea cealalta asezati rondelele scurse de ananas, ardeii grasi (curatati, spalati si taiati in jumatate) si ceapa rosie (curatata, spalata, taiata in rondele de circa 1 cm grosime). Lasati legumele si ananasul doar cat sa prinda un pic de “culoare”, nu trebuie sa se inmoaie foarte tare. Rotiti muschiuletul pana este patruns, dar nu uscat!

Intr-un castronel, amestecati uleiul de masline ramas (2 linguri), sosul chilli si coriandrul frunze. Taiati ananasul si ceapa coapte in cubulete. Puneti-le intr-un castron mai mare. Adaugati ardeii grasi, tot cubulete. Puneti uleiul cu chilli si coriandru si sucul de la jumatate de lamaie verde. Amestecati bine. Potriviti salsa de sare si de piper.

Serviti punand in jurul muschiuletului salsa cu ananas si presarati ceapa verde ramasa, taiata rondele.

gustos.ro Carte de bucate
IDEI ȘI REȚETE PENTRU UN GRĂTAR GUSTOS

Crap la gratar cu sos de iaurt si usturoi

Ingrediente:

1 crap (cca 2 kg)

2 pahare iaurt natural

50 ml ulei

1 capatana usturoi

2 inguru sare gronjoasa

otet - cateva picaturi

Autor: Miclescu Mirela

Mod de preparare:

Spalam crapul si il dam cu sare din belsug, il punem pe gratar. Il lasam pe partea cu pielea cca 5 minute apoi il intoarcem. Cand s-a facut il luam de pe gratar si il lasam acoperit sa nu se raceasca.

Sosul: Pisam usturoiul foarte foarte bine, il frecam cu linguria pana devine cremos, adaugam cateva picaturi de otet, uleiul si amestecam foarte foarte bine, apoi adaugam iaurtul si le amestecam inpreuna.

Servim crapul impreuna cu sosul si mamaliguta, este extraordinar de bun iar iaurtul e ca un balsam pentru stomac.

gustos.ro
Carte de bucate
IDEI ȘI REȚETE PENTRU UN GRĂTAR GUSTOS

Somon la gratar

Ingrediente:

2 fileuri de somon

3 catei de usturoi

condimente: sare, piper alb, boia dulce, ghimbir

sucul de la 1/2 lamai

Autor: My Fancy Cake

Mod de preparare:

Pisam usturoiul cu sare si il amestecam cu condimentele si cu sucul de lamaie.

In aceasta marinata lasam fileurile de peste la macerat cateva ore, ideal peste noapte.

Incingem gratarul si asezam somonul pe gratar.

Servim cu legumele crocante si cu unt aromat.

gustos.ro
Carte de bucate
IDEI ȘI REȚETE PENTRU UN GRĂTAR GUSTOS

Piersici la grătar cu înghețată de vanilie și sirop de caramel cu nuci

Ingrediente:

- 5-6 piersici mai tari
- o mână de miez de nucă tăiată grosier
- 2 linguri de zahăr
- 1 lingură de miere
- înghețată de vanilie

Autor: Pur si simplu papa bun

Mod de preparare:

Dați-mi voie să vă prezint o delicatesă de zile mari, după părerea mea și a celor ce au savurat-o ieri!

Piersicile le-am tăiat în sferturi, le-am pus în tigaia-grătar încinsă și le-am întors pe toate părțile până s-au înțepat și au devenit destul de moi (eu le-am încercat cu o scobitoare: dacă intră ușor prin bucata de piersică sunt gata).

Le-am scos pe o farfurie și le-am acoperit cu folie de aluminiu (procesul de coacere continuă și după ce le-am luat de pe foc și se pătrund mai bine).

Pentru siropul de caramel, am topit zahărul într-o crăticioară până s-a caramelizat, am adăugat miezul de nucă, mierea, un pic de apă și le-am lăsat să fiarbă câteva secunde. L-am tras deoparte să se răcorească.

În boluri am pus câte 2 bucăți de piersici și înghețată de vanilie, iar peste acestea am turnat siropul călduț de caramel cu nuci.

Un desert delicios și perfect pentru o seară de vară!

gustos.ro
Carte de bucate
IDEI ȘI REȚETE PENTRU UN GRĂTAR GUSTOS